

# Consejos Para Dejar de Fumar

Si usted es fumador, probablemente ha pensado en dejar de fumar varias veces. Si ha tratado de dejar de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Si no tuvo éxito, puede pensar que dejar de fumar es algo muy difícil de lograr.

Dejar de fumar **ES** difícil. Casi la mitad de todos los fumadores intentan dejar de fumar cada año y enfrentan cara a cara a su adicción a la nicotina. La nicotina es considerada una de las sustancias más adictivas que conocemos y superando su dependencia de él requiere un compromiso y un plan factible. Ese plan debe incluir:

- Prepararse
- Acudir al apoyo
- Aprender habilidades y comportamientos nuevos
- Obtener medicación y usarla correctamente.
- Estar preparado para una recaída o situaciones difíciles

## **Planifique con Anticipación**

Tendrá más éxito en dejar de fumar si toma el tiempo para prepararse para este cambio en su estilo de vida. Establezca una fecha para dejar de fumar; una semana o dos de hoy sería lo mejor. Podría elegir el principio de la semana, un día feriado, o la próxima luna llena; no importa qué día elija. Elija un día y empiece a planificar para ya no ser fumador en ese día. Haga un plan para superar estos retos.

Por aproximadamente 24 horas, mantenga un diario de cuando fuma. Fume normalmente para que cuando luego revise el diario pueda ver qué tiempos en el día o durante qué actividades fuma más. Si este no es su primer intento en dejar de fumar, piense en los intentos pasados. ¿Qué sucedió para que fumara otra vez? ¿Hay posibilidad de que algo similar suceda de nuevo?

Considere productos de reemplazo para la nicotina para así mejorar su oportunidad de ser exitoso. Existen varios tipos de productos de reemplazo para la nicotina: parches de potencias diferentes, chicles, píldoras, y rociadores orales. ¡Elija solamente uno! Todos estos productos pueden comprarse sin una receta. Estos dispensan cantidades pequeñas de nicotina dentro del cuerpo para aliviar el síndrome de abstinencia. Ya que no contienen el alquitrán y el monóxido de carbono que son mayormente responsables por las consecuencias peligrosas de la salud, pueden ayudarle en gran manera a quitarle la costumbre de la nicotina.

Visite a su doctor si cree que los medicamentos adicionales le serán beneficiosos para ayudarle a enfrentar las tensiones de dejar de fumar. Estos medicamentos deben estar en su sistema por dos semanas antes de que deje de fumar para obtener un óptimo efecto. Una receta médica y un producto del estante de la farmacia puede ser usada simultáneamente para ayudarle a dejar de fumar.

Aproximadamente una semana antes de la fecha en que va a dejar de fumar comience a hacer cambios en su comportamiento y su ambiente. Por ejemplo, ya no fume en su auto. Limpie el interior de su auto; no se olvide a vaciar los ceniceros. Tal vez podría considerar eliminar el encendedor y cenicero en caso de que tenga la tentación de fumar. Limite el fumar en sólo un cuarto de su hogar o mejor – salga afuera. Haga actividades que causen que sea una inconveniencia fumar.

## **Acuda al Apoyo**

Investigaciones han demostrado que tiene una mayor oportunidad a ser exitoso si tiene un grupo de apoyo a su lado. Dígales a su familia y amigos que va a dejar de fumar y que agradecería la ayuda de ellos. Infórmeles lo que ellos pueden hacer para ayudarlo: ser un compañero para caminar, invitado a la cena, o un compañero para hacer compras. Si ellos fuman, pida que ellos no fumen ni dejen cigarrillos cerca para tentarlo.



**1-800-QUIT NOW**

# Consejos Para Dejar de Fumar

Intente dejar de fumar con un compañero o únase a un grupo de cesación que tenga reuniones con frecuencia. Usted se sorprenderá con el nivel de compañerismo y el apoyo positivo que se desarrolla cuando un grupo de personas se unen con una meta común.

Existen varios sitios en el Internet donde puede acceder a ayuda con métodos de cómo sobrellevarlo. Por ejemplo:

- La Asociación Nacional para Ayudar a Fumadoras Embarazadas a Dejar de Fumar (The National Partnership to Help Pregnant Smokers Quit) al: <http://www.helppregnant smokersquit.org/default.asp>,
- El Programa de la Liberación del Fumar de La Asociación Americana Pulmonar (The American Lung Association's Freedom from Smoking) al: <https://www.kintera.org/site/apps/kb/home/login.asp?c=dvLUK900E&b=38973&membershipreq=83912&targetURL=http%3A%2F%2Fwww%2Elungusa%2Eorg%2Fsite%2Fpp%2Easpx%3Fc%3DdvLUK900E%26b%3D22933>,
- Guía para Dejar de Fumar de La Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society's Guide for Quitting Smoking) al: [http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED\\_10\\_13X\\_Guide\\_for\\_Quitting\\_Smoking.asp](http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13X_Guide_for_Quitting_Smoking.asp),

1-800-QUIT NOW es un servicio telefónico gratuito para la cesación. Su llamada será contestada por un especialista entrenado para la cesación de 9:00 AM a 9:00 PM todos los días.

## **Aprenda habilidades y Comportamientos nuevos**

No solo se ha convertido en un adicto a la nicotina, sino que ha desarrollado hábitos que asocia con encender y fumar cigarrillos como por ejemplo: ver la televisión y fumar, jugar videojuegos y fumar, salir en las noches con amigos y fumar. Podría ser difícil por un tiempo participar en estas actividades sin sentir ansias intensas para fumar. No es necesario dejar sus pasatiempos favoritos y amistades para siempre; pero hasta que pueda desarrollar la seguridad de no fumar sería mejor encontrar otras alternativas. Tal vez este sería un buen tiempo para que usted y un amigo que no fuma se ingresen en el gimnasio o aprendan una nueva afición. Evada el alcohol; el alcohol podría reducir su firmeza en no ser fumador.

Una de las mejores formas de mantener su pensamiento libre de los cigarrillos es pensando en otra cosa. Si normalmente usted fuma después de la comida intente lavar los platos a mano, sacar la basura, jugar con los niños. Quizá usted quisiera caminar o trabajar en el jardín.

Si siente la necesidad de tener algo en su mano, juegue con un popote, un lápiz u otra cosa del tamaño de un cigarrillo. ¿Le urge tener algo en su boca? Intente verduras crudas, chicle o dulce sin azúcar, y palomitas. Para manejar mejor sus ansias contemple:

- Beber suficientes líquidos, especialmente agua. Pruebe tes herbales y jugos de fruta. Limite el café, refrescos, u alcohol – pueden aumentar su deseo para fumar.
- Evadir el azúcar y las comidas grasosas. Pruebe comidas de baja caloría para merendar – zanahorias y otras verduras, chicle sin azúcar, palomitas, o queso fresco bajo en grasa. No omita las comidas.
- Hacer ejercicio regularmente y moderadamente. Hacer ejercicio regularmente ayuda. Unirse a un grupo para hacer ejercicio provee una actividad saludable y una rutina nueva.
- Dormir más tiempo. Intente acostarse más temprano y descansar más.
- Respirar profundamente. Distraerse. Cuando tenga ansias, póngase a hacer algo inmediatamente, como hablar con alguien, ocuparse en una tarea, o respirar profundamente.
- Cambiar sus hábitos. Tome rutas diferentes para ir al trabajo, desayune en un lugar diferente, o levántese rápidamente de la mesa después de comer.
- Hacer algo para reducir la tensión. Báñese o dúchese con agua caliente, lea un libro, o haga ejercicio.

Podría ser difícil mantenerse motivado a dejar de fumar. Si siente que su firmeza está disminuyendo contemple:

- Acordarse todos los días del por qué está dejando de fumar.
- Evadir los lugares que asocia con el fumar.
- Desarrollar un plan para aliviar la tensión.
- Contar con sus amigos, familia y grupo de apoyo para ayuda.
- Evadir el alcohol. Le reduce las oportunidades para el éxito.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention, American Lung Association, Cooper/Clayton Method to Stop Smoking

**1-800-QUIT NOW**